Руководство к жизни [Эпиктет] (fb2) читать онлайн

Эпиктет Руководство к жизни

Глава 1. О том, что от нас зависит и что от нас не зависит

Среди всех существующих в мире вещей, одни зависят от нас, а другие нет. От нас зависят наши мысли, побуждения, желания, страхи, то есть все то, где действуем мы сами; не зависят от нас наше тело, деньги, репутация, государственные учреждения, то есть все то, где действуем не мы сами.

То, что зависит от нас, присуще нам от природы, свободно, не знает помех и препятствий. То, что не зависит от нас, слабо, подчинено обстоятельствам и чуждо нам.

Так запомни, если ты будешь принимать за свободное рабское, а за присущее тебе от природы чуждое, ты проживешь свою жизнь недовольным, расстроенным и измученным человеком; ты будешь проклинать и людей и богов; но если ты будешь считать своим лишь то, что таковым и является, а все другое чуждым себе, – никто и никогда не сможет ни принудить тебя, ни перейти тебе дорогу; тебе не придется ни на кого нападать, никого осуждать, ты не сделаешь ничего против своей воли, никто не сможет причинить тебе зла и у тебя не будет врагов, потому что никто никогда не заставит тебя действовать себе во вред.

Так стремись же обрести эти высокие духовные блага, помня о том, что, вступив на путь поиска, нужно отдаться ему целиком, а не бросаться, поддаваясь импульсам, в разные стороны; помни, что нужно следовать главному стремлению, а все другое отложить на потом. Если же ты желаешь вместе с сокровищами духа обрести власть и богатства, то ты твой поиск рискует быть провальной затеей, а сам ты рискуешь оказаться привязанным к другим целям. Ведь только духовных блага дают нам прочное ощущение свободы и счастья.

Если какой-нибудь желанный объект или фантазия смутит твой ум, скажи себе про них: “ Ты всего лишь фантазия, которую предстоит воплотить, а не реальность, на которую ты так похожа”. А после подвергни эту фантазию испытанию своими жизненными правилами: прежде всего проверь, зависит ли только от тебя реализация этой фантазии или же нет; и если от тебя она не зависит, будь готов сказать: “Это меня не касается”.

Глава 2. О желании и страхе

Помни о том, что желание привязано к объекту, а страх – к опасению попасть в нежеланную ситуацию. И если мы несчастны, когда нам не достаёт желанного объекта, то оказавшись в ситуации, которой мы опасалась, мы раздавлены. Таким образом, если ты стремишься избежать только зависящего от тебя и того, что противоречит естественному течению жизни, с тобой не случится ничего из того, что бы ты хотел избежать. Но если ты стремишься избежать болезни, смерти или нищеты, то ты будешь несчастлив.

Избавься от страха ко всему, что от нас не зависит, и пусть твой страх вызывают лишь вещи, которые зависят от нас самих или те, что находятся не в согласии с естественным течением жизни. Что же касается желания, пока что избавься от него совсем. Поскольку если ты желаешь чего-то, что от тебя не зависит, все твои попытки провалятся, и кроме того, в погоне за фантазией ты упустишь реальные возможности, которые были у тебя под рукой и которые было бы гораздо мудрее желать. Приучи себя к наблюдению за тем, чего ты желаешь и чего ты страшишься, но делай это с легкостью, без принуждения и без чрезмерных усилий.

Глава 3. О привязанности

Каждую вещь, которая тебя привлекает, которая тебе нравится или которой ты пользуешься, называй своими именем, называй так, чтобы было ясно, чем эта вещь является на самом деле. Начинай с самых простых и незначительных предметов.

Если это твой любимый цветочный горшок, скажи себе: “Я люблю горшок для цветов”. И если он однажды разобьётся, ты не будешь сокрушаться и делать из этого трагедию. Обнимая своего ребёнка или свою жену, скажи себе : “Я обнимаю человеческое существо”. И если они умрут, то тебе будет легче это пережить.

Глава 4. О делах

Когда ты готовишься что-либо сделать, представь как можно яснее, что это за дело и каково оно по своей природе. Если ты идешь мыться в общественной бане, вспомни, как это обычно происходит: на тебя брызгают грязью, тебя толкают, оскорбляют, обворовывают.

Если ты скажешь себе: “Я иду в баню, чтобы помыться и чтобы потренировать свою свободу выбирать в согласии с естественным ходом вещей”, ты гораздо вернее сделаешь то, что и намеревался.

И также для всех других дел. А если ты так сделаешь и что-то помешает тебе помыться, у тебя будет наготове ответ: “Я ведь пришел не только помыться, но ещё и потренировать свою свободу выбирать в согласии с естественным ходом жизни; если я начну раздражаться из-за того, что мне мешает помыться, то не смогу исполнить того, что запланировал”.

Глава 5. О смерти

Людей терзает не реальность, а их представления о ней. Так, в смерти нет ничего страшного. Сократ тоже так считал: страшна не смерть, а представление о том, что смерть ужасна.

Когда нас что-то расстраивает, мучает или печалит, не стоит обвинять никого, кроме самих себя, то есть наших собственных представлений. Человек недалёкого ума обвиняет других во всех своих неудачах, практикующий винит себя, а достигший успеха в практике не обвиняет ни себя, ни других.

Глава 6. О заслугах

Не позволяй себе годиться ничем из того, что не является твоей заслугой. Можно понять, что твоя лошадь гордится тем, что она красива, но нелепо, чтобы ты гордился этим и говорил: “У меня красивая лошадь”. Выходит, что ты гордишься не своей заслугой, а заслугой своей лошади!

Что же на самом деле принадлежит тебе? Только привычка делать выводы из своих представлений; каждый раз, когда твоё представление отражает естественное положение вещей, ты можешь гордиться собой: да и вообще, все, чем ты можешь гордиться, будет следовать из твоих поступков.

Глава 7. О жизненном путешествии

Во время путешествия по морю, когда корабль бросает якорь и высаживает пассажиров на берег, ты можешь пройтись по тропе в поисках воды и подобрать по пути красивую ракушку или цветок, но всегда нужно держать в поле зрения корабль – не пора ли возвращаться и не зовёт ли всех обратно капитан, и если зовёт, то нужно оставить все, что ты собрал и скорее бежать обратно из страха, что назад ты поплывешь в трюме, связанный как животное, по рукам и ногам.

В жизни все также, и если вместо морской ракушки мир даст тебе любовницу или раба, это прекрасно, но когда капитан позовёт тебя, беги скорее к кораблю и не оборачивайся. А если ты уже не молод, держись поближе к кораблю, чтобы не пропустить сигнал об отплытии.

Глава 8. О происходящих событиях

Не жди, чтобы события происходили так, как ты хочешь; приучи себя хотеть всего, что происходит так, как оно происходит и ты будешь счастлив.

Глава 9. О болезнях

Болезнь – это ограничение для тела, но не для свободы выбирать в соответствии с естественным ходом жизни, если только ты не отрекаешься от себя. Хромота – это ограничение для тела, но не для свободы выбора.

Запомни это и применяй при любой возможности: ты увидишь, что ограничения существуют для вещей и для других людей, но не для тебя.

Глава 10. О представлениях

Наблюдая за различными вещами, которые происходят вокруг, приучи себя размышлять и искать внутри себя, каким качеством ты обладаешь, чтобы противостоять тому или иному.

Ты видишь красивого парня или красивую девушку? Найди в себе умеренность. Ты страдаешь? Найди стойкость. Тебя оскорбляют? Найди терпение. Упражняясь таким образом, ты больше не будешь игрушкой своих представлений.

Глава 11. О временном

Никогда ни о чём не говори, что ты это потерял, говори : “Я брал это на время”. Твой ребёнок умер? Он был дан тебе на время. Твоя жена умерла? Она была дана тебе на время. Тебя обокрали? Что ж, у тебя украли то, что было дано тебе на время. “Но какой-то негодяй взял себе мои вещи!”

Пусть тебя не волнует способ, которым забирает тот, кто и дал тебе все на время. В ожидании момента, когда придется отдать обратно, пользуйся всем, как одолженным тебе на время, как турист, который остановился в гостевом доме.

Глава 12. О философской практике

Если ты хочешь преуспеть в философской практике, то тебе нужно оставить в стороне такие мысли: “Если я буду пренебрегать своими выгодами, то мне будет не на что жить”. “Если я не буду достаточно суров со своим рабом, то он будет плохо мне служить”. Лучше умереть от голода, освобожденным от печали и страха, чем жить в изобилии среди постоянных тревог. Лучше быть плохо обслуженным своим рабом, чем быть несчастным.

Начни с малого. Твоё масло разбазаривают, твоё вино воруют? Скажи себе: это цена спокойствия, это цена душевного покоя. Нам ничего не даётся просто так. Когда тебе нужен раб для какой-то услуги, вспомни, что он может не прийти и что если он придет, он может исполнить твои поручения вкривь и вкось. Но твоё спокойствие не зависит от него.

Глава 13. О том, как преуспеть в философии

Если ты хочешь преуспеть в своей практике, согласись выглядеть невежественным и простоватым во всех внешних делах; никогда не пытайся выглядеть сведущим.

Если у кто-то будет хорошо о тебе отзываться, берегись. Ты должен знать, что нелегко следовать тому, что требует естественный ход жизни, будучи привязанными к внешним вещам: когда ты следуешь одному, то пренебрегаешь другим.

Глава 14. О желаниях

Если ты хочешь, чтобы твои дети, твоя жена и твои друзья жили вечно, то ты глупец, так как глупо желать, чтобы от тебя зависело то, что от тебя не зависит, и чтобы тебе принадлежало то, что принадлежит не тебе. Также, если ты хочешь иметь слугу без недостатков, ты глуп, так как хочешь чтобы посредственность была не тем, чем она является. Но если ты хочешь достичь воплощения своих желаний, то ты можешь. Пробуй достичь того, что в твоей власти.

Каждый человек – раб любого, кто может дать или отнять у него что-то, чего он желает или чего боится. Те, кто хотят быть свободными, должны избавиться от всех желаний, реализация которых не зависит от них самих или же неизбежно будут рабами.

Глава 15. О поведении на пиру и в жизни

Вспомни, как нужно вести себя на праздничном пиру. Когда блюдо обходит всех гостей и доходит до тебя, протяни руку и возьми, сколько тебе нужно. Если тебе не досталось, не настаивай. Если какое-то блюдо задерживается на кухне, не смотри все время на дверь, истекая слюной, а просто жди, когда его тебе предложат.

Веди себя таким же образом со всем, что тебя окружает: в отношениях с детьми и с женой, с налогами и денежными делами, и однажды ты будешь достоин пировать с богами.

Если же тебе предлагают разные вещи, а ты не хочешь не то что прикасаться к ним, а даже смотреть на них, то ты будешь достоин не только пировать с богами, но и царствовать подобно им. Так жили Диоген, Гераклит и другие подобные им, сравнявшись с богами и заслужив божественную славу.

Глава 16. О сочувствии

Когда ты видишь кого-то, оплакивающего ссылку сына или потерю имущества, не позволяй себе верить, что это события причинили горе человеку: этому человеку причинило горе не то, что произошло (иначе на всех людей это бы влияло одинаково), а его восприятие этих событиях как горестных.

В то же время, не отказывай человеку в разумном сочувствии его горю и даже если нужно поплачь вместе с ним; только будь осторожен и следи за тем, чтобы его чувства не захватили тебя тоже.

Глава 17. О твоей роли в жизни

Помни о том, что ты играешь свою роль в комнате, выбранной режиссером: в маленькой, если он выбрал маленькую комнату для твоей роли или же в просторной, если он предпочёл выбрать просторную.

Если он дал тебе играть роль нищего, старайся сыграть её как можно лучше; и делай также, если придется играть хромого, чиновника или простого горожанина. Выбор роли – не твоё дело и не твоя забота.

Глава 18. О плохих приметах

Если ворона издает зловещий крик, не позволяй воображению увлечь себя: дай определение тому, что произошло и скажи себе: “ Ничего из того, что предвещает дурная примета, не касается меня, это скорее касается моего незначительного тела, моего незначительного состояния, моей незначительной репутации, моей жены или детей.

Что касается меня, пока я этого хочу, все приметы благоприятны для меня: потому что в моей власти обратить восприятие произошедшего к своей пользе в не зависимости от того, хорошая примета или плохая.

Глава 19. О победах

Ты непобедим, если никогда не вступаешь в бой, где победа зависит не от тебя.

Остерегайся считать счастливым человека, выбранного на государственный пост, или считать его очень влиятельным, или наслаждающимся, по той или иной причине, общественным признанием. На самом деле, если истинное благо пребывает во всем, что зависит от нас, нет причины ни ревновать, ни завидовать. Что касается тебя, желай быть не генералом, магистратом или консулом, а желай быть свободным; чтобы стать свободным, есть лишь один путь – пренебрегать всем, что от нас не зависит.

Глава 20. Об оскорблениях

Помни, что тебе причиняет вред не то, что тебя оскорбляют или бьют, а твоё представление, что тебе причиняют вред. И если кто-то тебя разозлил, знай, что причина гнева – твоё собственное суждение. Постарайся не уступать тирании воображения: как только ты хорошо изучишь, как это происходит, ты легче сможешь сохранять самообладание.

Глава 21. О страхе смерти

Пусть смерть, изгнание и все, что страшит тебя, проходит перед твоими глазами каждый день, особенно смерть, и у тебя никогда не будет ни трусливых мыслей, ни неумеренных желаний.

Глава 22. Об изучении философии

Если желание толкает тебя к изучению философии, будь готов повсюду подвергаться насмешкам и сарказму; слышать “Смотрите-ка, он вдруг заделался философом!” или “Чем мы обязаны такому высокомерию?” Но ты сам не будь высокомерным и веди себя как можно лучше согласно своим принципам, сознавая, что Бог поставил тебя на это место.

И помни, что если ты будешь верным своим принципам, те, кто смеялись над тобой вначале, будут восхищаться тобой; если же ты покажешь себя не на высоте, над тобой будут смеяться в два раза больше.

Глава 23. О принципах

Если тебе случается придавать значение внешним объектам из желания угодить кому-то, знай, что ты разрушаешь до основания свои жизненные принципы. Ограничься тем, чтобы всегда быть философом; если же ты хочешь еще выглядеть философом, достаточно выглядеть философом в своих собственных глазах.

Глава 24. О друзьях и родине

Не позволяй себе падать духом от размышлений такого рода: “Я буду жить без признания и уважения, я никем не стану”. Если жить без почёта и общественного признания – зло, никакое другое зло не может произойти с тобой по вине других, и ничего постыдного тоже не может произойти. Неужели ты думаешь, что от твоих усилий зависит быть избранным в магистраты или приглашённым на пир? Вовсе нет. Так разве же это бесчестье не быть избранным или не быть приглашённым? Как ты можешь говорить, что ты никто и не достиг ничего, потому что стремился быть собой и достигать лишь тех вещей, что зависели от тебя (в той области, где ты можешь претендовать на самые высокие заслуги)?

Твои друзья останутся без поддержки? Как это? Они что, не получат из твоих рук свою мелкую монету? Без твоей помощи они не станут гражданами Рима? Кто тебе сказал, что эти вещи зависят от нас и нас касаются? Кто может дать другому то, чем сам не обладает?

“Тогда постарайся стать богатым, скажут они тебе, чтобы мы могли пользоваться твоими деньгами. Если я смогу разбогатеть, не упав в собственных глазах, оставаясь честным и без подлости и обмана, пусть покажут мне такой путь, я готов по нему идти. Но если вы хотите, чтобы я утратил свои собственные ценности, чтобы обеспечить вам вещи, которые не несут в себе блага, считайте, что вы несправедливы и неблагодарны. И потом, что вам важнее? Деньги или преданный друг, достойный уважения? Помогите же мне быть таким, а не желайте, чтобы я жил и действовал так, чтобы перестать быть и преданным и достойным уважения.

Ты говоришь, что твоя родина останется без поддержки, если ты не сможешь ей помогать. И ещё раз, о какой помощи ты говоришь? Ты не можешь подарить ей ни общественные бани, ни храмы. И что с того? Сапожник ей разве дарит обувь, а кузнец оружие? Достаточно и того, что каждый выполняет свою работу. Работая над тем, чтобы создать еще одного гражданина, преданного и полного самоуважения, разве ты ничего не делаешь для своей отчизны? Конечно же делаешь! И так ты можешь быть полезен своей родине.

“Какое положение смогу я занять в городе?” То, где ты сможешь оставаться честным и достойным уважения. Но если желая служить родине, ты сводишь на нет добродетели, теряешь всякий стыд, честность и самоуважение, то чем вообще ты можешь быть полезен своей отчизне?

Глава 25. О цене вещей и о выборе

Для праздника, для речи, для совета тебе предпочли кого-то другого. Если это приятные вещи, радуйся, что они выпали кому-то на долю. Если же это неприятные вещи, не жалуйся, что они случились с тобой. Кроме того, не забывай, что если ты не делаешь столько, сколько делают другие, чтобы получить нечто не зависящее от нас, то ты не можешь ожидать такого же результата.

Если ты не собираешься посещать “важных” людей, как же ты можешь быть вознагражден, как те, что там всегда крутятся? Как если ты никому не льстишь, получить столько, сколько достаётся льстецам? Ты отказался платить за эти преимущества и хотел бы получить их просто так? Ты несправедлив и ненасытен.

Сколько стоит пучок салата? Один обол, чуть больше, чуть меньше. Представь, что кто-то даёт обол за пучок салата, а ты ничего не даёшь и ничего не получаешь, не считай же, что ты получил меньше другого: он получил пучок салата, а ты сохранил свой обол. Вот ещё один пример: тебя не пригласили на пир? Это потому, что ты не заплатил столько, во сколько оценили угощения. А цена за присутствие на пиру – лесть или услуги. Так что если тебе это полезно, дай сколько нужно, какая бы ни была цена. Но если ты хочешь получить что-то, ничего не давая взамен, то ты ненасытный глупец. Разве ты ничего не получил вместо угощений на пиру? Напротив, ты сохранил честь и не льстил тем, кому не хотел, и тебе не пришлось тесниться в очереди просителей перед дверью.

Глава 26. О коллективном опыте

Коллективный опыт помогает нам понять, чего хочет природа. Так, когда молодой раб нашего соседа разбил чашу, мы готовы сказать: “Это может случится с каждым”. Знай же, что когда одну из твоих чаш разобьют, ты должен реагировать также, как если бы разбили чашу твоего соседа.

Применяй это правило и к самым серьёзным вещам. Кто-то потерял ребёнка или жену? Все говорят: “Мы все смертны”. Но тот, с кем это произошло, сломлен горем и восклицает: “ О горе мне!” Мы должны были бы иметь в своём уме такую же реакцию, как если бы мы услышали эту новость о ком-то другом.

Глава 27. О выстрелах мимо цели

Мы не ставим мишени для выстрелов, не попавших в цель, ведь никто же не желает стрелять мимо цели специально, подобным образом в мировом порядке нет места для зла.

Глава 28. О представлениях и суждениях

Если бы твоё тело предоставляли первому встречному, ты был бы возмущен; и тем не менее ты предоставляешь всем подряд свои представления и суждения так, что любой может поколебать их и заставить тебя сомневаться, и при этом не чувствуешь себя ни оскорбленным, ни униженным.

Глава 29. О главных выборах в жизни

Прежде чем взяться за какое-либо дело, хорошенько изучи, из каких шагов оно состоит и каковы могут быть различные исходы. Не сделав этого, ты сперва будешь полон рвения, потому что не будешь думать о последствиях, а встретившись с первыми трудностями, трусливо бросишь начатое.

Ты хотел бы победить на Олимпийских играх? И я бы хотел, о Боги! Победить на Играх так приятно! Но прежде чем принимать участие, изучи все необходимые шаги и возможные последствия: сексуальное воздержание, диета, отказ от сладостей, принудительные тренировки по строгому расписанию, и в жару и в мороз. Холодного пить нельзя, в некоторых случаях даже вино пить запрещено; полностью довериться своему тренеру, как доктору, и выполнять все его предписания; и потом, на соревновании, бежать, глотая пыль, бок о бок с соперниками, может быть, повредить запястье или вывихнуть лодыжку и может, в итоге получить кнут вместо лаврового венка за поражение.

Подумай обо всем этом и после, если у тебя остаётся желание, начинай делать свою карьеру. Без предварительного размышления, ты будешь всего лишь ребёнком, который играет то в борцов, то в гладиаторов, а потом в трубачей или в актеров трагедии. Сегодня ты будешь атлетом, завтра гладиатором, послезавтра ритором, затем философом, но никогда никем не будешь полностью и до конца. Как обезьяна, ты будешь подражать всему, что ты видишь и выбирать то одно, то другое. А все потому что ты взялся за дело без зрелого размышления, наудачу, движимый мимолетным желанием.

И также многие, увидев философа и услышав, что он говорит, как Сократ (хотя, кто бы вообще мог похвастаться, что говорит, как Сократ?) желают немедленно заняться философией.

Но, мой милый, сперва надо изучить, о чем идет речь! Нужно хорошенько присмотреться к своему характеру и склонностям, чтобы понять, сможешь ли ты за это взяться. Ты хочешь стать чемпионом по пятиборью или по борьбе? Посмотри на свои бицепсы, на свои бедра и ягодицы. У нас у всех разные способности для одного и того же дела.

Ты думаешь, что занявшись философией, ты сможешь есть и пить, как сейчас, уступать своим желаниям и легко поддаваться гневу, как сейчас? Тебе придётся наблюдать, страдать, покидать близких, выносить презрение маленьких рабов, подвергаться насмешкам прохожих и всегда быть в стороне от таких вещей, как общественные почести, власть, выступления в суде и прочее.

Вот о чём стоит поразмыслить. Готов ли ты заплатить эту цену за нечувствительность к эмоциям, за свободу, за безмятежность? Если нет, то не иди дальше. Не будь, как ребёнок, сегодня философом, а завтра сборщиком податей, а потом ритором, а потом еще прокуратором Цезаря: все это не сочетается одно с другим. Нужно, чтобы ты был одним человеком, хорошим или плохим. Нужно развивать в себе или разумное управляющее начало или же стремиться к материальным благам; нужно посвятить свои усилия или одному или другому, иными словами, упорядочить свою жизнь как философ или как обычный человек.

Глава 30. О взаимоотношениях

По большей части наше поведение находится в противоборстве с теми или иными взаимоотношениями. “Это мой отец? Я должен заботиться о нём, во всём ему уступать, выносить его оскорбления и побои…Но это же плохой отец!” Но жизнь не фиксирует тебя в роли живущего с хорошим отцом, твоя роль – просто жить с отцом. “Мой брат причиняет мне боль!” Что ж, сохраняй свою роль по отношению к брату и не спрашивай себя, как он себя ведёт, а спрашивай, как ты должен себя вести согласно своим принципам и тому, что требует естественное течение жизни.

Никто не причинит тебе зла, если ты не захочешь; зло приходит тогда, когда ты выносишь суждение, что тебе причиняют зло. Таким же образом обдумай, какими должны быть твои отношения с соседями, с согражданами, с губернатором провинции, и будешь знать, как себя вести с каждым.

Глава 31. Об отношении к богам

Чтобы вести себя благочестиво по отношению к богам, важно иметь о них верное представление; то есть знать, что они существуют и управляют нашим миром в соответствии с добром и справедливостью. После этого нужно решить для себя, что ты будешь им во всем послушен, будешь подчиняться ходу событий и следовать ему по собственной воле, зная, что всем управляет идеальный божественный замысел. Если поступать таким образом, тебе никогда не придется упрекать богов или обвинять их в равнодушии.

Кроме того, совершенно исключено, что подобное случится, если ты не позволяешь себе увлечься вещами, которые от тебя не зависят и если ты решаешь видеть хорошее и плохое только в том, что зависит от тебя. Напротив, если ты считаешь хорошим или плохим нечто не зависящее от тебя, и если ты не можешь получить желаемого и избежать неприятного, ты всегда будешь винить богов во всех своих бедах и неудачах.

Природой задумано, чтобы каждое живое существо опасалось и стремилось избежать любых пагубных событий, равно как и причин, которые их вызывают. И равно ею задумано, чтобы каждое живое существо принимало с благодарностью все события, совпадающие с его интересами, и причины, их вызвавшие. Таким образом, когда мы считаем себя пострадавшими, невозможно хорошо относиться к тому, что причинило нам вред, также как и радоваться причиненному ущербу.

Вот почему сыновья оскорбляют отца, когда он отказывается дать им часть того, что они считают хорошим и полезным для себя. Или вот почему убеждение, что тирания является благом, настроило Этеокла против Полиника. По той же причине крестьянин, моряк или торговец хулит богов и поэтому же богов проклинают те, кто потерял жену или детей. Там где есть интерес, там есть и почитание богов. Таким образом, если мы стремимся управлять своими желаниями и страхами, как подобает, то мы одновременно с этим утверждаемся в благочестивом поведении и почитании богов.

Что касается ритуалов и подношений богам, следует действовать в духе традиций своей страны, в состоянии чистоты, без пренебрежения и забывчивости, но без излишнего рвения и не превышая пределов разумного в расходах.

Глава 32. О предсказаниях

Когда ты прибегаешь к гаданию, помни, что ты пришёл к предсказателю научиться, и не думай о том, что должно произойти. Когда же событие уже предначертано, ты итак знаешь, если ты философ, чем оно является по своей природе: если это событие не зависит от нас, то оно и не плохое и не хорошее.

Так что когда идешь к предсказателю, оставь позади желания и страхи, иди без трепета, как человек, проникнутый истиной, что все, что может произойти, ему безразлично и ничуть его не касается. Таким образом, независимо от события, ты сможешь встретить его достойно лицом к лицу, как подобает и никто не сможет тебе помешать. Так не бойся и иди к богам так, как идут за советом. Что до остального, как только совет получен, помни, кто дал тебе совет и кого бы ты ослушался, если бы избежал того, что должно случиться.

Следуй завету Сократа – используй предсказания только тогда, когда все может иметь отношение к исходу события, когда бессильны и разумное рассуждение и любые другие искусства, и нет другого способа узнать, что тебя ожидает в будущем. И если тебе придется рисковать жизнью ради друга или ради отечества, не следует спрашивать жреца, должен ли ты этого делать: если тебе объявляют, что предсказания плохие, ясно, что это будет означать смерть, увечье или ссылку; здесь разум требует, даже в подобных обстоятельствах, прийти на помощь другу или рисковать жизнью за родину. Подумай о величайшем из предсказателей, Дельфийском оракуле, который выбросил из храма человека, который, узнав пророчество, не захотел спасать друга.

Глава 33. О способе жизни

Реши уже сегодня, какого стиля и какого способа жизни ты будешь придерживаться с другими и наедине с собой.

Большую часть времени проводи в молчании, а если тебе хочется поговорить, подожди пока тебя спросят и отвечай кратко и немногословно. В особых случаях, когда бывает нужно высказаться, говори, но не обсуждай новости: гладиаторские бои, скачки, спортивные игры, еду и напитки; так или иначе, следи за языком и особенно следи за тем, чтобы не обсуждать людей, не говорить о них ни хорошо и ни плохо и не сравнивать.

Насколько это возможно, направляй разговоры в нужное тебе русло и говори о достойных обсуждения предметах. Если ты находишься среди незнакомых людей, лучше молчи.

Смейся редко, не смейся по любому поводу и не хохочи до упаду.

Воздерживайся от клятвы и обещаний везде, где это возможно.

Оставляй без внимания приглашения на банкеты, официальные или частные. И если когда-то обстоятельства вынуждают тебя присутствовать на пиру, будь чрезвычайно осторожен, чтобы не впасть в грубость и непристойность. Ведь если ты чист, а твой соперник весь в грязи, то сражаясь с ним, ты непременно испачкаешься сам с головы до ног.

Что касается тела, заботься о нём согласно его потребностям: пища, напитки, одежда; крыша над головой и рабы для услуг. А все, что напоказ и всякую роскошь отбрось без сожаления.

Что касается секса, по мере возможности, храни себя в чистоте до брака. Когда занимаешься любовью, бери свою долю разрешённых удовольствий. Тем не менее не будь ханжой по отношению к людям, вступающим в сексуальные связи вне брака и не порицай их, как цензор. Также не стоит повсюду заявлять о своём воздержании.

Если тебе передают, что кто-то говорил о тебе плохо, не ищи, как оправдаться, а просто отвечай: “ Я вижу, что он не знает всех моих недостатков, иначе высказался бы обо мне ещё хуже!»

Необязательно часто ходить на спортивные соревнования и поединки. Но если тебе представился случай сходить, пусть все видят, что ты сам управляешь своими предпочтениями: попрактикуйся в том, чтобы желать того, что происходит и чтобы лучший победил: таким образом, ничего тебя не расстроит. Строго запрещено кричать, высмеивать соперников и волноваться сверх меры. А когда выйдешь на улицу после представления, не надо подробно обсуждать то, что ты только что видел; все эти вещи не имеют ничего общего с прогрессом в твоей практике. Это было бы свидетельством того, что ты чрезмерно увлекся представлением.

Не говори ни “да” ни “нет” публичным чтениям. А оказавшись в аудитории, сохраняй отношение, которое одновременно будет достойным, спокойным и не провоцирующим.

Если вам нужно навестить кого-то из известных людей, которых общественное мнение вознесло на пик власти, спроси себя, чтобы на твоём месте сделали Сократ или Зенон, и у тебя не останется ни малейшего сомнения, как вести себя в подобных обстоятельствах.

Когда ты отправляешься к влиятельному человеку, имей в виду, что его может не быть дома, что перед твоим носом могут громко хлопнуть дверью или что никому не будет дела до тебя. Если, несмотря ни на что, твой долг пойти туда, покажи себя на высоте, невзирая на обстоятельства; но никогда не говори: “Игра не стоила свеч”. Это суждение ума пошлого и рабски зависимого от внешних вещей.

В разговорах воздержись от историй о своих былых подвигах, это тебе приятно вспомнить, каким опасностям ты подвергался и как ты их преодолел. Рассказы о наших приключениях нравятся нам самим гораздо больше, чем окружающим.

Избегай также смешить людей: не только потому что можно легко впасть в пошлость, но еще из-за риска, что собеседники утратят сдержанность по отношению к тебе.

Ещё один скользкий путь – это разговоры о непристойных предметах. Когда такое случается, не бойся перебить того, кто поднял эту тему и перевести разговор в другое русло. Если же это не помогло, покажи ясно своим видом, что тебе этот разговор неприятен: можно замолчать, покраснеть или принять смущенный вид.

Глава 34. Об удовольствиях

Когда тебя посещает желание испытать какое-то из удовольствий, поступай с ним также, как и с другими образами и представлениями – не уступай сразу его навязчивой силе. Отложи желание в сторону и возьми себе срок подумать о двух мгновениях: представь, как ты уже испытал удовольствие и представь, как после наслаждения ты сожалеешь и коришь себя. Противопоставь этому радость, которую ты испытаешь и как ты будешь себя хвалить, если воздержишься.

Если ты все же сочтешь уместным испытать удовольствие, будь внимателен, чтобы не поддаться чрезмерно соблазнительной прелести этой вещи. А чтобы противостоять желанию, представляй,как драгоценно будет осознание, что ты преодолел соблазн и одержал победу.

Глава 34. О сомнениях

Когда ты приходишь к заключению, что нужно что-то сделать, сделай это и ничего не скрывай, даже если люди могут подумать плохо. Или ты ошибся, и этого не следовало делать, или же ты был прав, и тебе нечего бояться несправедливых упрёков.

Глава 35. О ценности блюд и общения

Подобно тому, как фразы “сейчас день” и “сейчас ночь” имеют большое значение каждая по отдельности, но теряют смысл, если их соединить вместе, так и на пиру, по большей части, то, что имеет значение для тела, ничего не значит для общения. Таким образом, если ты ужинаешь с кем-то, учитывай не только ценность блюд для тела, но помни также и об уважении к хозяину.

Глава 37. О правильном выборе дел

Если ты берешься за дело, превосходящее твои силы, то ты не только ведёшь себя, как идиот, но также упускаешь возможность достичь того, что было тебе по силам.

Глава 38. О необходимости быть осторожным

Также, как на прогулке ты смотришь под ноги, чтобы не наступить в яму и не вывихнуть себе лодыжку, будь осторожен, чтобы не повредить тому, что направляет твою душу. Вспоминая в начале каждого дела о необходимости быть осторожным, мы вероятнее всего сможем исполнить задуманное.

Глава 39. О мере

Для всего, чем мы обладаем или владеем, лучшая мера – наше тело, подобно тому как для обуви лучшая мера – наша стопа. Если ты будешь придерживаешься этого критерия, ты сохранишь чувство меры. Но стоит тебе выйти за пределы, ты будешь катиться так же быстро, как катится камень с вершины горы.

Если ты выйдешь за пределы потребностей стопы, то тебе сперва захочется, чтобы обувь была позолоченная, потом – покрашенная в пурпурный, а затем еще и вышитая. А если уже один раз перешел меру, то дальше нет предела для желаний.

Глава 40. О женщинах

Как только девочкам исполнилось четырнадцать лет, мужчины называют их любовницами. Эти девочки видят, что единственный интерес мужчин состоит в том, чтобы спать с ними, и начинают краситься и прихорашиваться, возлагая все свои надежды на это искусство.

Нужно дать понять женщинам, что их настоящее величие состоит в упорядоченной жизни и стыдливой душе.

Глава 41. О философской практике

Обычный признак незрелости философской практики – задерживаться на телесных вещах, то есть, тратить слишком много времени на потребности тела: на занятия спортом, на еду, питьё, на справление нужды, на соитие. Все это нужно делать как бы мимоходом, а все внимание посвятить нашему восприятию вещей и умозаключениям.

Глава 42. О том, как переносить оскорбления

Когда кто-то оскорбляет тебя или причиняет вред, помни, что человек совершает это в убеждении, что он прав. Он не может исправить своё поведение согласно твоему разумению, ведь каждого человека направляет собственный образ мыслей, и если этот образ мыслей ошибочный, то человек сам причиняет себе вред, пребывая в заблуждении.

И в самом деле, если сложная истина выглядит как ложь, виновата не сложность истины, а ошибочное восприятие её человеком. Основываясь на этом принципе, ты сохранишь хладнокровие когда тебя оскорбляет и ты только скажешь себе: “А, вот что он думает”.

Глава 43. О переносимой стороне всякой вещи

Всякая вещь заключает в себе две стороны и так и воспринимается нами: одна сторона позволяет вынести любое событие, а другая нет. Если твой брат причиняет тебе вред, не говори себе “мой брат причиняет мне вред” (это непереносимая сторона явления), скажи себе лучше, что это твой брат, твой компаньон, так ты воспримешь событие с его выносимой стороны.

Глава 44. Об удаче

Неверно говорить: “ Я богаче тебя, поэтому я лучше тебя”; “Я умею говорить лучше, чем ты, поэтому я лучше тебя”. Было бы правильнее сказать: “Я богаче тебя, значит, моя удача лучше твоей”; “Я умею говорить лучше тебя, значит, моё красноречие лучше твоего”.

Ведь ты – это не твоя удача и не твоё красноречие.

Глава 45. О неверных представлениях

Один человек моется быстро: не говори, что он моется плохо, скажи, что он моется быстро. Другой пьёт много вина, не называй его пьяницей, скажи просто, что пьёт много вина.

В самом деле, что ты знаешь об этих обстоятельствах, чтобы суметь правильно взвесить их причины? Поступая таким образом, ты избежишь судить о вещах предвзято и создавать о них неверное представление.

Глава 46. О поведении философа

Где бы ты не оказался, никогда не представляйся философом. Не говори длинных речей и не рассуждай о принципах философии перед профанами, а лучше веди себя в соответствии с этими принципами. Например, не рассуждай на званом ужине о том, как следует есть, а просто сам ешь, как следует. Вспомни Сократа, который настолько избавился от малейшего желания блистать, что когда приходили люди, желающие познакомиться с философами, он сам их сопровождал, настолько он желал остаться незамеченным.

Если на собрании несведущих людей зайдет речь о каком-то философском принципе, воздержись от участия: ты сильно рискуешь извергнуть из себя куски плохо усвоенных знаний. Если однажды тебе скажут, что ты ничего не знаешь и ты от этого не расстроишься, знай, что ты на правильном пути. Ведь овцы не кладут траву под нос пастуху, чтобы показать, что они хорошо поели, это становится видно по их шерсти и молоку, когда пища уже была переварена.

Так и ты поступай также – не клади несведущим людям под нос философские принципы, а предоставь им самим увидеть плоды философских принципов, после того, как они будут тобой переварены.

Глава 47. О крайностях

Если ты довольствуешься малым в удовлетворении нужд тела, не выставляй этого напоказ. Если ты пьёшь только воду, не говори по любому поводу: “Я ничего не пью, кроме воды”.

Если однажды ты решишь потренироваться терпеть боль, делай это наедине, а не на публике. Не целуй статуи, подражая Диогену.

Если тебя слишком сильно мучает жажда, набери в рот свежей воды и выплюнь, не говоря никому не слова.

Глава 48. Об обычных людях и философах

Отношение и характер обычного человека: он не ждет ничего от себя самого, ни хорошего, ни плохого, и во всем полагается на внешние обстоятельства. Отношение и характер философа: он ожидает всего, и хорошего и дурного, лишь от самого себя.

Признаки человека, прогрессирующего в философии: он никого не обвиняет, никого не хвалит, никого ни в чём не упрекает и никого не обвиняет; он никогда ничего не говорит, чтобы произвести впечатление и показать, что он знает нечто особенное или что он сам особенный и лучше других. В случае неудачи или препятствия он винит только себя. Если его хвалят, он втайне смеётся над тем, кто его хвалит; если его критикуют, он не стремится защитить себя. Он ходит, как больной, внимательно и осторожно, стараясь не повредить заживающую конечность.

Он избавился от желаний и приучил себя испытывать страх и отвращение лишь к вещам, зависящим от нас и несогласным с естественным течением жизни. Его отношение умеренное в независимости от объекта. Если его считают глупым или невежественным, его это не заботит. Одним словом, единственный враг, которого он остерегается, это он сам.

Глава 49. Об изучении философии по книгам

Если кто-то хвастается пониманием и толкованием трудов Хрисиппа, скажи себе, что если бы Хрисипп не писал так темно и неясно, этому человеку было бы нечем хвастаться. Но какое же знание ищу я сам? Узнать, каково естественное течение жизни и принять его как руководство в жизни. Стало быть, я ищу человека, который смог бы мне объяснить, каков естественный ход вещей. Я слышал, что Хрисипп как раз и есть такой человек: я нашёл его труды, стал читать и ничего не понял; итак, я теперь ищу кого-нибудь, кто мне бы растолковал суть написанного.

До этого момента нет ничего, чем я мог бы гордиться. Когда же я нашёл толкователя учения и он мне объяснил суть, теперь мне нужно применить на практике положения, которые я узнал: вот чем я смогу по-настоящему гордиться.

Но если я восхищаюсь только самим разъяснением текста, не превратился ли я из философа в грамматика, который снабжает пояснениями Хрисиппа вместо Гомера? Было бы отчего краснеть, если бы мне сказали: “Научи меня читать Хрисиппа”, а я был бы не в состоянии подтвердить достойным поведением положения, изложенные в его трудах.

Глава 50. О важности придерживаться своих целей

Как только ты обозначил свои цели, ты должен придерживаться их так же строго и неукоснительно, как законов. И не обращать внимания, чтобы о тебе не говорили: это тебя больше не касается.

Глава 51. О том, когда заниматься философией

Сколько еще ты собираешься ждать, чтобы признать себя достойным величайших благ и когда же наконец ты перестанешь нарушать правила, определяющие твою жизнь? Ты знаешь принципы, которые должны стать основанием твоих размышлений; и это достаточно продуманное основание. Какого учителя ты сейчас ждешь, чтобы переложить на него заботу о своем нравственном росте? Тебе больше не пятнадцать лет, ты зрелый человек. Если и сейчас ты останешься равнодушным и легкомысленным, если и сейчас ты будешь возводить план за планом, откладывая без конца тот день, когда ты будешь должен наконец взять на себя ответственность за свою жизнь, ты ничего не достигнешь в своей философской практике и не понимая этого, закончишь тем, что проживешь остаток дней и умрешь, как обычный человек.

Так реши же сейчас внутри себя, что будешь жить как взрослый человек, нацеленный расти в работе над собой. Пусть все, что представляется тебе лучшим, станет для тебя нерушимым законом. Если тебе нужно выполнить какое-то дело – неприятное или приятное, славное или постыдное, скажи себе, что ты должен сделать его; что Олимпийские игры уже открыты, что ты не можешь больше медлить, и что один единственный день и один единственный поступок могут уничтожить или упрочить твой прогресс в философской практике.

Так вёл себя Сократ, который в любых обстоятельствах прислушивался только к одному правилу – правилу, продиктованному ему разумом. Что же до тебя, если ты еще не Сократ, живи, хотя бы стараясь подражать ему.

Глава 52. О трёх областях философии

Первой и наиболее важной областью философии является применение на практике её принципов, таких, например, как запрет лгать. Вторая область философии связана с внешними проявлениями принципов: например, почему нельзя лгать. Третья же область разъясняет и анализирует две другие: то есть учит распознавать ложьв текущем моменте, учит, что такое проявление лжи, что такое размышление, что такое истинное и ложное и т.д. Таким образом, третья область необходима для доступа ко второй, а вторая для доступа к первой.

Но самая необходимая это, конечно, первая область. Только мы все делаем наоборот: мы задерживаемся на третьей области, посвящаем ей все усилия и полностью забываем о первой. Вот почему мы постоянно лжем, и тем не менее высказываем доводы в доказательство того, что лгать не надо…

Глава 53. Напутствие Эпиктета

При каждом удобном случае вспоминай эти слова: «Ведите меня, о Зевс, и ты, Судьба, туда, куда вы пожелали меня привести. Я последую за вами с нетерпением. И даже если я буду сопротивляться из-за трусости, я все равно последую за вами.»

«Человека, достойно принимающего Необходимость, мы называем мудрым и знающим секреты богов.»

Вспоминай эти слова из Платона: «Что ж, Критон, если это воля богов, да будет так.»

«Анитос и Мелетос могут убить меня, но повредить мне они не способны.»

Оглавление

- Глава 1. О том, что от нас зависит и что от нас не зависит
- Глава 2. О желании и страхе
- Глава 3. О привязанности
- Глава 4. О делах
- Глава 5. О смерти
- Глава 6. О заслугах
- Глава 7. О жизненном путешествии
- Глава 8. О происходящих событиях
- Глава 9. О болезнях
- Глава 10. О представлениях
- Глава 11. О временном
- Глава 12. О философской практике
- Глава 13. О том, как преуспеть в философии
- Глава 14. О желаниях
- Глава 15. О поведении на пиру и в жизни
- Глава 16. О сочувствии
- Глава 17. О твоей роли в жизни
- Глава 18. О плохих приметах
- Глава 19. О победах
- Глава 20. Об оскорблениях
- Глава 21. О страхе смерти
- Глава 22. Об изучении философии
- Глава 23. О принципах
- Глава 24. О друзьях и родине
- Глава 25. О цене вещей и о выборе
- Глава 26. О коллективном опыте
- Глава 27. О выстрелах мимо цели
- Глава 28. О представлениях и суждениях
- Глава 29. О главных выборах в жизни
- Глава 30. О взаимоотношениях
- Глава 31. Об отношении к богам
- Глава 32. О предсказаниях
- Глава 33. О способе жизни
- Глава 34. Об удовольствиях
- Глава 34. О сомнениях
- Глава 35. О ценности блюд и общения
- Глава 37. О правильном выборе дел
- Глава 38. О необходимости быть осторожным
- Глава 39. О мере
- Глава 40. О женщинах
- Глава 41. О философской практике
- Глава 42. О том, как переносить оскорбления
- Глава 43. О переносимой стороне всякой вещи
- Глава 44. Об удаче
- Глава 45. О неверных представлениях
- Глава 46. О поведении философа
- Глава 47. О крайностях
- Глава 48. Об обычных людях и философах
- Глава 49. Об изучении философии по книгам
- Глава 50. О важности придерживаться своих целей
- Глава 51. О том, когда заниматься философией
- Глава 52. О трёх областях философии
- Глава 53. Напутствие Эпиктета